Edge® 1000

Manual del usuario

Marzo de 2014 190-01694-33_0A Impreso en Taiwán

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. ANT+™, BaseCamp™, Garmin Connect™, Garmin Express™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. Mac® es una marca comercial registrada de Apple Computer, Inc. microSD™ es una marca comercial de SD-3C, LLC. New Leaf® es una marca comercial registrada de Angeion Corporation. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales registradas de Peaksware, LLC. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Este producto cuenta con la certificación ANT+™. Visita www.thisisant.com/directory para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

Contenido

Introducción 1
Inicio 1
Carga del dispositivo 1
Acerca de la batería 1
Instalación del soporte estándar 1
Instalación del soporte frontal 1
Desinstalación de la unidad Edge 2
Encendido del dispositivo 2
Botones 2
Adquisición de señales de satélite 3

Entrenamiento 3
Realización de un recorrido 3
Alertas 3
Configuración de alertas de escala 3
Configuración de una alerta recurrente 3
Sesiones de entrenamiento 3
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web 3
Creación de una sesión de entrenamiento 3
Repetición de los pasos de sesión de entrenamiento 4
Inicio de una sesión de entrenamiento 4
Detención de una sesión de entrenamiento 4
Edición de una sesión de entrenamiento 4
Eliminación de una sesión de entrenamiento 4
Uso de Virtual Partner® 4
Trayectos 4
Creación de un trayecto en tu dispositivo 4
Seguimiento del trayecto desde la Web 5
Sugerencias para entrenar con trayectos 5
Visualización de un trayecto en el mapa 5
Cambio de la velocidad del trayecto 5
Detención de un trayecto 5
Eliminación de un trayecto 5
Segmentos 5
Seguimiento de un segmento desde la Web 5
Visualización de la tabla de clasificaciones de segmentos 5
Competición contra un segmento 5
Borrar un segmento 5
Calendario 5
Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect 6
Inicio de una actividad programada 6
Registros personales 6
Borrado de un registro personal 6
Restablecer un registro personal 6
Zonas de entrenamiento 6

Sensores ANT+ 6
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca 6
Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca 6
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca 7
Sugerencias para los datos del monitor de frecuencia cardiaca erróneos 7
Objetivos de entrenamiento 7
Instalación del sensor de velocidad 7
Instalación del sensor de cadencia 7
Acerca de los sensores de velocidad y cadencia 8
Media de datos de cadencia o potencia 8
Vinculación de los ANT+ sensores 8
Entrenamiento con medidores de potencia 8
Configuración de las zonas de potencia 8
Calibración del medidor de potencia 8
Uso de los cambios Shimano® Di2™ 8
Uso de la báscula 8

Historial 8
Visualización del recorrido 8
Borrado de un recorrido 8
Visualización de totales de datos 9
Envío del recorrido a Garmin Connect 9
Garmin Connect 9
Funciones de conexión Bluetooth® 9
Funciones de conexión Wi-Fi® 9
Grabación de datos 10
Cambio de la ubicación de almacenamiento de datos 10
Instalación de la tarjeta de memoria 10
Gestión de datos 10
Conexión del dispositivo a un ordenador 10
Transferencia de archivos al dispositivo 10
Eliminación de archivos 10
Desconexión del cable USB 10

Navegación 10
Ubicaciones 10
Almacenamiento de la ubicación 10
Almacenamiento de ubicaciones desde el mapa 11
Navegación a una ubicación 11
Navegación hacia coordenadas conocidas 11
Navegación de vuelta al inicio 11
Detención de la navegación 11
Proyección de una ubicación 11
Edición de ubicaciones 11
Eliminación de una ubicación 11
Planificación y recorrido de una ruta 11
Creación de una ruta de ida y vuelta 12
Configuración de ruta 12
Selección de una actividad para el cálculo de ruta 12
Configuración del mapa 12
Cambio de la orientación del mapa 12
Configuración avanzada del mapa 12
Compra de mapas adicionales 12
Búsqueda de direcciones 12
Búsqueda de un punto de interés 13
Búsqueda de ubicaciones próximas 13
Mapas topográficos 13

Personalización del dispositivo 13
Perfiles 13
Actualización del perfil de la actividad 13
Configuración del perfil de usuario 13
Acerca de los deportistas habituales 13
Configuración de Bluetooth 13
Configuración de Wi-Fi 13
Acerca de la configuración de entrenamiento 14
Personalización de las páginas de datos 14
Uso de Auto Pause 14
Marcar vueltas por posición 14
Marcar vueltas por distancia 14
Uso del cambio de pantalla automático 14
Cambio de la notificación de comienzo 14
Configuración del sistema 14
Configuración de GPS 15
Configuración de la pantalla 15
Configuración de grabación de datos 15
Cambio de las unidades de medida 15
Configuración de los tonos del dispositivo 15
Cambio del idioma del dispositivo 15
Cambio de los parámetros de configuración 15
Husos horarios 15

Información del dispositivo 15
Especificaciones 15
Especificaciones de Edge 15
Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca 15

Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia 15
Cuidados del dispositivo 16
Limpieza del dispositivo 16
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca 16
Pilas sustituibles por el usuario 16
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca ... 16
Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia 16
Solución de problemas 16
Restablecimiento del dispositivo 16
Eliminación de los datos del usuario 16
Optimización de la autonomía de la batería 16
Uso de Suspensión automática 17
Mejora de la recepción de satélites GPS 17
Más información 17
Lecturas de temperatura 17
Visualización de la información del dispositivo 17
Juntas circulares de recambio 17
Actualización del software 17
Apéndice 17
Registro del dispositivo 17
Campos de datos 17
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca 19
Tamaño y circunferencia de la rueda 19
Acuerdo de licencia del software 19
Índice 21

Introducción

⚠ AVISO

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Inicio

Cuando utilices el dispositivo por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y conocer sus funciones básicas.

1. Carga el dispositivo (Carga del dispositivo).
2. Instala el dispositivo con el soporte estándar (Instalación del soporte estándar) o con el soporte frontal (Instalación del soporte frontal).
3. Enciende el dispositivo (Encendido del dispositivo).
4. Localiza los satélites (Adquisición de señales de satélite).
5. Realiza un recorrido (Realización de un recorrido).
6. Carga tu recorrido en Garmin Connect™ (Envío del recorrido a Garmin Connect).
7. Registra el dispositivo (Registro del dispositivo).

Carga del dispositivo

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto USB, la tapa de goma y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

El dispositivo recibe alimentación de una batería de ión-litio integrada que puedes recargar usando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador.

NOTA: el dispositivo no se cargará si la batería se encuentra fuera del rango de temperaturas de 0 a 40 °C (32 a 104 °F).

1. Levanta la tapa de goma ① del puerto USB ②.

2. Enchufa el extremo pequeño del cable USB en el puerto USB del dispositivo.
3. Enchufa el extremo grande del cable USB al adaptador de CA o al puerto USB de un ordenador.
4. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.

   Cuando conectas el dispositivo a una fuente de alimentación, este se enciende.
5. Carga por completo el dispositivo.

Acerca de la batería

⚠ AVISO

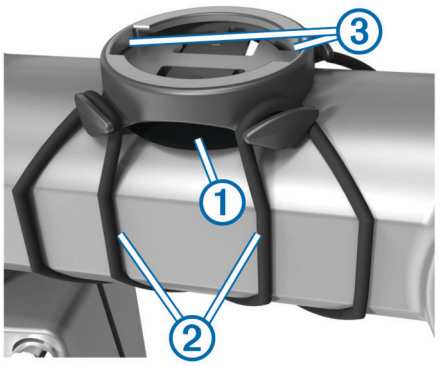
Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Instalación del soporte estándar

Para conseguir una recepción óptima del GPS, coloca el soporte para bicicleta de forma que la parte frontal de la unidad quede orientada hacia el cielo. Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia o en el manillar.

1. Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.
2. Coloca el disco de goma ① en la parte posterior del soporte para bicicleta.

   Las pestañas de goma se acoplan a la parte posterior del soporte para bicicleta de modo que quede en su sitio.



3. Coloca el soporte para bicicleta en la potencia de la bicicleta.
4. Instala el soporte para bicicleta de forma segura con las dos correas ②.
5. Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad con las muescas del soporte para bicicleta ③.
6. Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

Instalación del soporte frontal

1. Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad Edge donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.
2. Utiliza la llave hexagonal para extraer el tornillo ① del conector del manillar ②.

3. Si es necesario, extrae los dos tornillos de la parte posterior del soporte ③, gira el conector ④ y sustituye los tornillos para cambiar la orientación del soporte.
4. Coloca la almohadilla de goma alrededor del manillar:
   - Si el diámetro del manillar es de 25,4 mm, utiliza la almohadilla más gruesa.
   - Si el diámetro del manillar es de 31,8 mm, utiliza la almohadilla más fina.

5 Coloca el conector del manillar alrededor de la almohadilla de goma.

6 Sustituye y aprieta el tornillo.

NOTA: Garmin® recomienda una especificación de par de 7 lbf-in (0,8 N-m). Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.

7 Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad Edge con las muescas del soporte para bicicleta ⑤.

8 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

Desinstalación de la unidad Edge

1 Gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj para desbloquear el dispositivo.

2 Levanta la unidad Edge para separarla del soporte.

Encendido del dispositivo

La primera vez que enciendas el dispositivo, se te pedirá que ajustes la configuración del sistema y del perfil del usuario.

1 Mantén pulsado ⏻.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Si tu dispositivo incluye sensores ANT+™ (como un monitor de frecuencia cardiaca, un sensor de velocidad o un sensor de cadencia), puedes activarlos durante la configuración.

Para obtener más información sobre los sensores ANT+, consulta la Sensores ANT+.

Botones

①	⏻	Selecciónalo para poner el dispositivo en el modo de suspensión y para salir de él. Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
②	↻	Selecciónalo para marcar una nueva vuelta.
③	▶	Púlsalo para iniciar y detener el temporizador.

Descripción general de la pantalla de inicio

La pantalla de inicio te permite acceder de forma rápida a todas las funciones del dispositivo Edge.

INICIA	Selecciónalo para realizar un recorrido.
Tren ›	Selecciónalo para cambiar el perfil de la actividad.
Destino	Selecciónalo para buscar una ubicación y navegar hacia ella.
Calendario	Selecciónalo para ver las actividades programadas y los recorridos completados.
Historial	Selecciónalo para gestionar tu historial y tus registros personales.
Campos	Selecciónalo para gestionar tus trayectos.
Segmentos	Selecciónalo para gestionar tus segmentos.
Sesiones de entrenamiento	Selecciónalo para gestionar tus sesiones de entrenamiento.
✕	Selecciónalo para ver el menú de configuración.

Uso de la pantalla táctil

- Cuando el temporizador está en marcha, toca la pantalla para verlo en sobreimpresión.

  El temporizador superpuesto te permite volver a la pantalla de inicio durante un recorrido.
- Selecciona ✓ para guardar los cambios y cerrar la página.
- Selecciona ✕ para cerrar la página y volver a la página anterior.
- Selecciona ↩ para volver a la página anterior.
- Selecciona ⌂ para volver a la pantalla de inicio.
- Selecciona ↑ y ↓ para desplazarte.
- Selecciona ◎ para buscar cerca de una ubicación.
- Selecciona ⌨ para buscar por nombre.
- Selecciona 🗑 para borrar un elemento.

Visualización de la página de conexiones

La página de conexiones muestra el estado del GPS, de los sensores ANT+, de la conexión inalámbrica y de tu smartphone.

En la pantalla de inicio, selecciona la barra de estado o desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la página.

A continuación, aparecerá la página de conexiones. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando. Puedes seleccionar cualquier icono para cambiar la configuración.

Uso de la retroiluminación

Puedes seleccionar cualquier punto de la pantalla táctil en cualquier momento para encender la retroiluminación.

1 Desde la pantalla de inicio, selecciona la barra de estado en la parte superior de la página.

2 Selecciona **Brillo** para ajustar el brillo y la duración de la retroiluminación:

- Para ajustar manualmente el brillo, selecciona − y +.
- Para ajustar el brillo automáticamente basándose en la luz ambiental, selecciona **Brillo automático**.

- Para ajustar la duración, selecciona **Desconexión de la retroiluminación** y selecciona una opción.

Adquisición de señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

1. Dirígete a un lugar al aire libre.

   La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
2. Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

   El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Entrenamiento

Realización de un recorrido

Para poder registrar la velocidad y la distancia, debes localizar las señales de satélite o vincular el dispositivo con un sensor de velocidad ANT+ opcional.

NOTA: solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.

1. En la pantalla de inicio, selecciona **INICIA**.
2. Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
3. Selecciona ▶ para empezar a cronometrar.

4. Desliza el dedo por la pantalla para obtener páginas de datos adicionales.

   Puedes deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de las páginas de datos para ver la página de conexiones.
5. Si es necesario, toca la pantalla para ver el temporizador superpuesto.
6. Selecciona ▶ para detener el temporizador.
7. Selecciona **Guardar recorrido**.

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardiaca, cadencia y potencia. La configuración de alerta se guarda con tu perfil de actividad.

Configuración de alertas de escala

Si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, sensor de cadencia o medidor de potencia, puedes configurar alertas de escala. Una alerta de escala te avisa si la medición del dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca sea inferior a 130 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 150 ppm. También puedes utilizar una zona de entrenamiento (Zonas de entrenamiento) para la alerta de escala.

1. En la pantalla de inicio, selecciona ⚒ > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Alertas**.
4. Selecciona **Alerta de frecuencia cardiaca**, **Alerta de cadencia** o **Alerta de potencia**.
5. Si es necesario, activa la alerta.
6. Introduce los valores mínimo y máximo o selecciona las zonas.
7. Si es necesario, elige ✓.

Cada vez que superas el límite superior o inferior de la escala especificada, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles en (Configuración de los tonos del dispositivo).

Configuración de una alerta recurrente

Una alerta periódica te avisa cada vez que el dispositivo registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cada 30 minutos.

1. En la pantalla de inicio, selecciona ⚒ > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil de la actividad.
3. Selecciona **Alertas**.
4. Selecciona **Alerta de tiempo**, **Alerta de distancia** o **Alerta de calorías**.
5. Activa la alerta.
6. Introduce un valor.
7. Selecciona ✓.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles en (Configuración de los tonos del dispositivo).

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada paso de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connecty transferirlas a tu dispositivo. También puedes crear y guardar una sesión de entrenamiento directamente en tu dispositivo.

Puedes programar sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en el dispositivo.

Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Antes de descargar una sesión de entrenamiento desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (Garmin Connect).

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2. Visita www.garminconnect.com/workout.
3. Crea una nueva sesión de entrenamiento.
4. Selecciona **Enviar a dispositivo**.
5. Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
6. Selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
7. Selecciona la sesión de entrenamiento.
8. Selecciona **INICIA**.

Creación de una sesión de entrenamiento

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Sesiones de entrenamiento** > **Crear nuevo**.

2 Introduce el nombre de una sesión de entrenamiento y selecciona ✓.
3 Selecciona **Tipo de paso** para especificar el tipo de paso de sesión de entrenamiento.

Por ejemplo, selecciona **Descanso** para usar el paso como vuelta de descanso.

Durante una vuelta de descanso, el temporizador sigue ejecutándose y los datos se graban.

4 Selecciona **Duración** para especificar cómo se mide el paso.

Por ejemplo, selecciona **Distancia** para finalizar el paso tras una distancia determinada.

5 Si es necesario, introduce un valor de duración personalizado.
6 Selecciona **Objetivo** para elegir el objetivo durante este paso.

Por ejemplo, selecciona **Frecuencia cardiaca** para mantener una frecuencia cardiaca constante durante el paso.

7 Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.

Por ejemplo, puedes seleccionar una zona de frecuencia cardiaca. Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca especificada, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.

8 Selecciona ✓ para guardar este paso.
9 Selecciona **Añadir nuevo paso** para añadir pasos adicionales a la sesión de entrenamiento.
10 Selecciona ✓ para guardar la sesión de entrenamiento.

Repetición de los pasos de sesión de entrenamiento

Antes de repetir un paso de sesión de entrenamiento, debes crear una sesión de entrenamiento con al menos un paso.

1 Selecciona **Añadir nuevo paso**.
2 Selecciona **Tipo de paso**.
3 Selecciona una opción:
- Selecciona **Repetir** para repetir un paso una o más veces. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas diez veces.
- Selecciona **Repetir hasta** para repetir un paso durante una duración específica. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas durante 60 minutos o hasta que la frecuencia cardiaca alcance las 160 ppm.

4 Selecciona **Volver a paso** y selecciona un paso para repetirlo.
5 Selecciona ✓ para guardar este paso.

Inicio de una sesión de entrenamiento

1 En la pantalla de inicio, selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
3 Selecciona **INICIA**.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de sesión de entrenamiento en curso. Se emite una alarma sonora cuando estés a punto de terminar un paso de una sesión de entrenamiento. Aparece un mensaje, en el que se descuenta el tiempo o la distancia que queda para comenzar un nuevo paso.

Detención de una sesión de entrenamiento

- Selecciona en cualquier momento para finalizar un paso de una sesión de entrenamiento.
- Selecciona en cualquier momento para detener el temporizador.
- En cualquier momento, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver la página de conexiones y selecciona **Pulsar para detener** > ✓ para finalizar la sesión de entrenamiento.

Edición de una sesión de entrenamiento

1 En la pantalla de inicio, selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
3 Selecciona .
4 Selecciona un paso y elige **Editar paso**.
5 Cambia los atributos del paso y selecciona ✓.
6 Selecciona para guardar la sesión de entrenamiento.

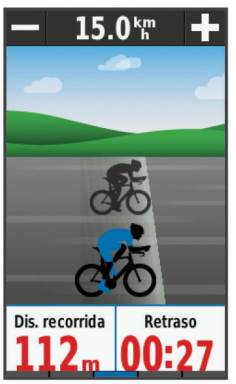
Eliminación de una sesión de entrenamiento

1 En la pantalla de inicio, selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
3 Selecciona > > ✓.

Uso de Virtual Partner®

Tu Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos.

1 Realiza un recorrido.
2 Desplázate hasta la página de Virtual Partner para ver quién es el líder.



3 Si es necesario, usa + y − para ajustar la velocidad de Virtual Partner durante tu recorrido.

Trayectos

Seguimiento de una actividad grabada anteriormente: puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta.

Competición contra una actividad grabada anteriormente: asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, puedes competir contra Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Seguimiento de un recorrido existente desde Garmin Connect: puedes enviar un trayecto desde Garmin Connect a tu dispositivo. Una vez que esté guardado en tu dispositivo, puedes seguir el trayecto o competir contra él.

Creación de un trayecto en tu dispositivo

Antes de poder crear un trayecto, debes disponer de un historial con datos de track de GPS guardados en tu dispositivo.

1 En la pantalla de inicio, selecciona **Campos** > **Crear nuevo**.
2 Selecciona una actividad en la que basar el trayecto.

3. Introduce un nombre para el trayecto y selecciona ✓.
4. Selecciona ✓.
   El trayecto aparece en la lista.
5. Selecciona el trayecto y revisa sus datos.
6. Si es necesario, selecciona **Configuración** para editar las características del trayecto.
   Por ejemplo, puedes cambiar el nombre de un trayecto o activar Virtual Partner.
7. Selecciona ↩ > **INICIA**.

Seguimiento del trayecto desde la Web

Antes de descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (Garmin Connect).

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
4. Selecciona **Enviar a dispositivo**.
5. Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
6. Selecciona **Campos**.
7. Selecciona el trayecto.
8. Selecciona **INICIA**.

Sugerencias para entrenar con trayectos

- Usa los avisos de navegación giro a giro activando **Texto guía** (Configuración del mapa).
- Si incluyes un calentamiento, selecciona ▮▶ para iniciar el trayecto y calienta de la manera habitual.
- No te acerques al trayecto mientras calientas. Cuando estés listo para comenzar, dirígete al trayecto. Cuando estés en cualquier parte del trayecto, aparecerá un mensaje.
  NOTA: en cuanto selecciones ▮▶, tu Virtual Partner iniciará el trayecto sin esperar a que termines de calentar.
- Desplázate hasta el mapa para ver el trayecto.
  Si te alejas del trayecto, el dispositivo muestra un mensaje.

Visualización de un trayecto en el mapa

Puedes personalizar cómo aparece en el mapa los trayectos guardados en el dispositivo. Puedes por ejemplo configurar tu trayecto al trabajo para que siempre aparezca en amarillo en el mapa. Y puedes hacer que el trayecto alternativo aparezca en verde. Esto te permitirá ver los trayectos durante el desplazamiento, pero no seguir o navegar un trayecto en concreto.

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Campos**.
2. Selecciona el trayecto.
3. Selecciona **Configuración** > **Visualización del mapa**.
4. Selecciona **Mostrar siempre** > **Activado** para que el trayecto aparezca en el mapa.
5. Selecciona **Color**, y, a continuación, selecciona un color.

En la siguiente ocasión que te desplaces cerca de ese trayecto, aparecerá en el mapa.

Cambio de la velocidad del trayecto

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Campos**.
2. Selecciona un campo.
3. Selecciona **INICIA**.
4. Desplázate hasta la página de Virtual Partner.
5. Selecciona ✚ o ━ para ajustar el porcentaje de tiempo para completar el trayecto.
   Por ejemplo, para mejorar el tiempo de tu trayecto en un 20%, introduce una velocidad de trayecto del 120%. Te enfrentarás a Virtual Partner para finalizar un trayecto de 30 minutos en 24.

Detención de un trayecto

1. Desplázate hasta el mapa.
2. Selecciona ⊗ > ✓.

Eliminación de un trayecto

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Campos**.
2. Selecciona un campo.
3. Selecciona 🗑 > ✓.

Segmentos

Seguimiento de un segmento: puedes enviar segmentos desde Garmin Connect a tu dispositivo. Después de guardar el segmento en tu dispositivo, puedes seguirlo.

Competición contra un segmento: puedes competir contra un segmento e intentar superar o igualar la marca del líder del grupo o contrincante.

Seguimiento de un segmento desde la Web

Antes de descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una Garmin Connect cuenta (Garmin Connect).

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Crea un segmento nuevo o selecciona uno que ya exista.
4. Selecciona **Enviar a dispositivo**.
5. Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
6. Selecciona **Destino** > **Segmentos** > **Guardados**.
7. Selecciona el segmento.
8. Selecciona **INICIA**.

Visualización de la tabla de clasificaciones de segmentos

Para poder ver la clasificación, debes descargar un segmento de Garmin Connect.

En la tabla de clasificaciones se muestran los tiempos de recorrido y las velocidades medias del líder del segmento, líder de grupo o contrincante, así como tu mejor tiempo personal y velocidad media.

1. Selecciona **Segmentos**.
2. selecciona un segmento.
3. Selecciona **Clasificación**.

Competición contra un segmento

Para poder competir contra un segmento, debes descargar primero el segmento de Garmin Connect.

1. Empieza a seguir un segmento (Seguimiento de un segmento desde la Web) o un trayecto que contenga un segmento (Seguimiento del trayecto desde la Web).
   Cuando te encuentras cerca del punto de inicio de un segmento, aparece un mensaje.
2. Empieza a competir contra el segmento.
3. Si es necesario, selecciona ❮ o ❯ para cambiar el objetivo del segmento durante tu competición.
   Puedes competir contra el líder del grupo o el contrincante (si corresponde).

Borrar un segmento

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Segmentos**.
2. Selecciona un segmento.
3. Selecciona ✕ > 🗑 > ✓.

Calendario

El calendario de tu dispositivo es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en Garmin Connect. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de

entrenamiento o trayectos al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlos a tu dispositivo. Todas las actividades programadas que se envían al dispositivo aparecen en el calendario. Cuando seleccionas un día en el calendario, puedes ver un resumen de cada sesión de entrenamiento programada, trayecto o recorrido finalizado, e iniciar una actividad programada. La actividad programada permanece en tu dispositivo tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías actividades programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario actual.

Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (Garmin Connect).

Puedes buscar planes y sesiones de entrenamiento, y trayectos en Garmin Connect y descargarlos en tu dispositivo.

1. Conecta el dispositivo al ordenador.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Selecciona **Plan** > **Planes de entrenamiento**.
4. Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
5. Selecciona **Plan** > **Calendario**.
6. Selecciona y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Inicio de una actividad programada

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Calendario**.

   Aparecen los entrenamientos y trayectos programados para la fecha actual.
2. Puede seleccionar una fecha para ver las actividades programadas.
3. Selecciona ›.
4. Selecciona **INICIA**.

Registros personales

Cuando finalizas un recorrido, el dispositivo muestra cualquier nuevo registro personal que hayas conseguido en ese recorrido. Los registros personales incluyen tu tiempo más rápido sobre una distancia estándar, el recorrido más largo y el mayor ascenso realizado durante un recorrido.

Borrado de un registro personal

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Historial** > **Registros personales**.
2. Selecciona un registro personal.
3. Selecciona > ✓.

Restablecer un registro personal

Puedes restaurar el valor inicial de cada registro personal.

NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

1. Selecciona **Historial** > **Registros personales**.
2. Selecciona el registro que deseas restablecer.
3. Selecciona **Registro anterior** > ✓.

Zonas de entrenamiento

- Zonas de frecuencia cardiaca (Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca)
- Zonas de potencia (Configuración de las zonas de potencia)

Sensores ANT+

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores opcionales, visita http://buy.garmin.com.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

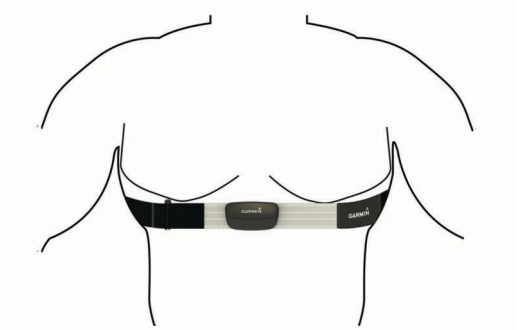
NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

1. Fija el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.

   Los logotipos de Garmin (tanto del módulo como de la correa) deben estar colocados del lado correcto orientados hacia fuera.
2. Humedece los electrodos ② de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.

3. Si el monitor de frecuencia cardiaca tiene un parche de contacto ③, humedécelo.
4. Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al cierre ⑤.



   Los logotipos de Garmin deben estar del lado correcto orientados hacia fuera.
5. Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft.) del monitor de frecuencia cardiaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o son incorrectos, consulta Sugerencias para los datos del monitor de frecuencia cardiaca erróneos.

Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardiaca. Puedes ajustar manualmente las zonas de frecuencia cardiaca en función de tus objetivos de entrenamiento (Objetivos de entrenamiento). Para obtener la máxima exactitud

en los datos de calorías durante la actividad, configura tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca.

1. Desde la pantalla de inicio, selecciona > **Zonas de entrenamiento** > **Zonas de frecuencia cardiaca**.
2. Introduce tus valores de frecuencia cardiaca máxima y en reposo.

   Los valores de las zonas se actualizan automáticamente, aunque también puedes modificarlos de forma manual.
3. Selecciona **Según:**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
   - Selecciona **% máximo** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
   - Selecciona **% FCR** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca en reposo.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Sugerencias para los datos del monitor de frecuencia cardiaca erróneos

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son erráticos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Vuelve a humedecer los electrodos y el parche de contacto.

  Puedes utilizar agua, saliva o gel para electrodos.
- Aprieta la correa del pecho.
- Calienta durante 5 o 10 minutos.
- Lava la correa cada 7 usos (Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio.

  Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.
- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.

  Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.
- Sustituye la pila (Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca).

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardiaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

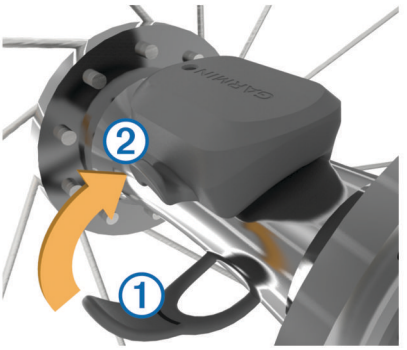
Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

Instalación del sensor de velocidad

NOTA: si no tienes este sensor, puedes omitir la tarea.

SUGERENCIA: Garmin te recomienda colocar la bici en un soporte durante la instalación del sensor.

1. Coloca y sujeta el sensor de velocidad en la parte superior del buje de la rueda.
2. Pasa la correa ① alrededor del buje y fíjala en el enganche ② del sensor.



   El sensor puede quedar inclinado si se instala en un buje asimétrico. Esto no afecta al funcionamiento.
3. Gira la rueda para comprobar si tiene espacio.

   El sensor no debe entrar en contacto con ninguna otra parte de la bici.

   NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.

Instalación del sensor de cadencia

NOTA: si no tienes este sensor, puedes omitir la tarea.

SUGERENCIA: Garmin te recomienda colocar la bici en un soporte durante la instalación del sensor.

1. Selecciona la correa del tamaño que mejor se ajuste a la biela.

   La correa que elijas debe ser la que más ajustada quede alrededor de la biela.
2. Por el lado contrario al piñón, coloca y sujeta la parte plana del sensor de cadencia en la parte interior de la biela.
3. Pasa las correas ① alrededor de la biela y fíjalas a los enganches ② del sensor.

4. Gira la biela para comprobar el espacio libre.

   El sensor no debe entrar en contacto con la vaina inferior, otras partes de la bici ni tu zapato.

NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.

Acerca de los sensores de velocidad y cadencia

Los datos del sensor de cadencia se graban siempre. Si no hay ningún sensor de velocidad y cadencia vinculado al dispositivo, se utilizan los datos del GPS para calcular la velocidad y la distancia.

La cadencia es tu ritmo de pedaleo o "giro" medido por el número de revoluciones de la biela por minuto (rpm).

Media de datos de cadencia o potencia

La configuración de media de datos distintos de cero está disponible si estás entrenando con un sensor de cadencia o medidor de potencia opcional. La configuración predeterminada excluye los valores de cero que aparecen cuando no estás pedaleando.

Puedes cambiar el valor de este ajuste en (Configuración de grabación de datos).

Vinculación de los ANT+ sensores

Para poder realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca o instalar el sensor.

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardiaca a tu dispositivo Garmin.

1. Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor.

   NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de los sensores ANT+ de otros ciclistas mientras se realiza la vinculación.
2. En la pantalla de inicio, selecciona > **Sensores** > **Añadir sensor**.
3. Selecciona una opción:
   - Seleccionar un tipo de sensor.
   - Selecciona **Buscar todo** para buscar sensores cercanos.

   Aparecerá una lista de los sensores disponibles.
4. Selecciona un sensor o más para vincularlo con tu dispositivo.
5. Selecciona **Añadir**.
6. Si es necesario, selecciona **Conectar**.

   Cuando el sensor está vinculado a tu dispositivo, el estado del sensor es **Conectado**. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar los datos del sensor.

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita www.garmin.com/intosports para obtener una lista de sensores ANT+ compatibles con tu dispositivo (como Vector™).
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (Configuración de las zonas de potencia).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (Configuración de alertas de escala).
- Personaliza los campos de datos de potencia (Personalización de las páginas de datos).

Configuración de las zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o utilizando Garmin Connect. Si conoces tu valor de FTP (potencia de umbral funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente.

1. Desde la pantalla de inicio, selecciona > **Zonas de entrenamiento** > **Zonas de potencia**.
2. Introduce tu valor de FTP.
3. Selecciona **Según:**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
   - Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu potencia de umbral funcional.

Calibración del medidor de potencia

Antes de que puedas calibrar el medidor de potencia, debe estar instalado adecuadamente, vinculado con tu dispositivo y debe estar grabando datos.

Para obtener instrucciones de calibración específicas para tu medidor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Sensores** > **Potencia** > **Calibrar**.
2. Mantén activo el medidor de potencia pedaleando hasta que aparezca un mensaje.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Uso de los cambios Shimano® Di2™

Para poder utilizar los cambios electrónicos Di2, debes vincularlos a tu dispositivo (Vinculación de los ANT+ sensores). Puedes personalizar los campos de datos opcionales Di2 (Personalización de las páginas de datos). El dispositivo Edge muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

Uso de la báscula

Si tienes una báscula compatible ANT+, el dispositivo puede leer los datos de la báscula.

1. Desde la pantalla de inicio, selecciona > **Báscula**.

   Aparece un mensaje cuando se encuentra la báscula.
2. Sube a la báscula cuando se indique.

   NOTA: si usas una báscula corporal, quítate los zapatos y los calcetines para asegurarte de que se lean y se registren los parámetros corporales.
3. Baja de la báscula cuando se indique.

   SUGERENCIA: si se produce un error, baja de la báscula. Sube cuando se indique.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altura y el sensor ANT+ opcional.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

Cuando la memoria del dispositivo esté llena, se mostrará un mensaje. El dispositivo no borra ni sobrescribe automáticamente el historial. Carga de forma periódica el historial en Garmin Connect para llevar un seguimiento de los datos de todos tus recorridos.

Visualización del recorrido

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Historial** > **Recorridos**.
2. Selecciona una opción.

Borrado de un recorrido

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Historial** > **Recorridos**.
2. Selecciona un recorrido.
3. Selecciona > ✓.

Visualización de totales de datos

Puedes ver los datos acumulados que has guardado en Edge, incluyendo el número de recorridos, tiempo, distancia y calorías.

En la pantalla de inicio, selecciona **Historial** > **Totales**.

Envío del recorrido a Garmin Connect

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto USB, la tapa de goma y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

1 Levanta la tapa de goma ① del puerto USB ②.

2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB en el puerto USB del dispositivo.

3 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.

4 Visita www.garminconnect.com/start.

5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

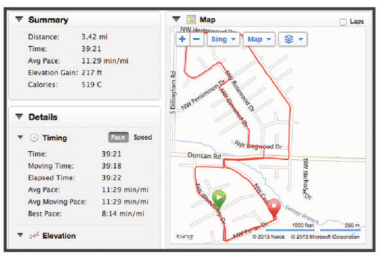
Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para hacer el seguimiento, analizar, compartir y animaros mutuamente. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, baños, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad e informes personalizables.

NOTA: determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer metas deportivas y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus páginas de redes sociales favoritas.

Funciones de conexión Bluetooth®

El dispositivo Edge cuenta con varias funciones de conexión Bluetooth para tu dispositivo de ejercicio o smartphone compatible. Algunas funciones requieren la instalación de Garmin Connect Mobile en el smartphone. Visita www.garmin.com/intosports/apps para obtener más información.

NOTA: el dispositivo debe estar conectado a tu smartphone con Bluetooth para que te puedas beneficiar de determinadas funciones.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus carreras y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Carga de actividades en Garmin Connect: envía tu actividad de forma automática a Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

Descargas de trayectos y de sesiones de entrenamiento de Garmin Connect: te permite buscar actividades en Garmin Connect con tu smartphone y enviarlas a tu dispositivo.

Transferencias entre dispositivos: te permite transferir archivos de forma inalámbrica a otro dispositivo Edge compatible.

Interacciones a través de redes sociales: te permite publicar una actualización en tu red social favorita cuando cargas una actividad en Garmin Connect.

Actualizaciones meteorológicas: envía a tu dispositivo alertas e información sobre las condiciones meteorológicas en tiempo real.

Notificaciones: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo.

Funciones de conexión Wi-Fi®

El dispositivo Edge cuenta con funciones de conexión Wi-Fi. La aplicación Garmin Connect Mobile no es necesaria si para utilizar la conectividad Wi-Fi.

NOTA: el dispositivo debe estar conectado a una red inalámbrica para poder beneficiarte de estas funciones.

Carga de actividades en Garmin Connect: envía tu actividad de forma automática a Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

Trayectos, sesiones de entrenamiento y planes de entrenamiento: las actividades previamente seleccionadas en Garmin Connect se envían automáticamente a tu dispositivo.

Actualizaciones de software: el dispositivo descarga de forma inalámbrica las actualizaciones de software más recientes. La próxima vez que enciendas el dispositivo, podrás seguir las instrucciones en pantalla para actualizar el software.

Configuración de la conectividad Wi-Fi

1 Visita www.garminconnect.com/start y descarga la aplicación Garmin Express™.

2 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para configurar la conectividad Wi-Fi con Garmin Express.

Conexión a una red inalámbrica

1 Selecciona ✕ > **Wi-Fi**.

2 Si es necesario, selecciona **Wi-Fi** para activar la tecnología inalámbrica.

3 Selecciona **Añadir red** para buscar redes disponibles.

4 Selecciona una red inalámbrica.

5 Si es necesario, selecciona ✚ para introducir la contraseña y el SSID de la red.

El dispositivo guarda la información de la red y se conecta automáticamente cuando vuelves a ese lugar posteriormente.

Grabación de datos

El dispositivo utiliza grabación inteligente. Graba los puntos clave en los que cambias de dirección, velocidad o frecuencia cardiaca.

Cuando el medidor de potencia está vinculado, el dispositivo graba un punto cada segundo. La grabación de un punto cada segundo proporciona un recorrido extremadamente detallado y utiliza más memoria disponible.

Para obtener más información sobre el promedio de datos de cadencia y potencia, consulta Media de datos de cadencia o potencia.

Cambio de la ubicación de almacenamiento de datos

1. Desde la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **Grabación de datos** > **Grabar en**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Almacenamiento interno** para guardar los datos en la memoria del dispositivo.
   - Selecciona **Tarjeta de memoria** para guardar los datos en una tarjeta de memoria opcional.

Instalación de la tarjeta de memoria

Puedes instalar una tarjeta de memoria microSD™ para disponer de más espacio de almacenamiento o mapas previamente cargados.

1. Tira de la tapa de goma ① de la ranura de la tarjeta microSD ②.

2. Presiona la tarjeta hasta que se oiga un clic.

Gestión de datos

NOTA: el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3 ni ninguna versión anterior.

Conexión del dispositivo a un ordenador

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto USB, la tapa de goma y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

1. Levanta la tapa de goma del puerto USB.
2. Enchufa el extremo pequeño del cable USB en el puerto USB del dispositivo.
3. Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.

   El dispositivo y la tarjeta de memoria (opcional) aparecen como unidades extraíbles en Mi PC en los equipos Windows y como volúmenes montados en los equipos Mac.

Transferencia de archivos al dispositivo

1. Conecta el dispositivo al ordenador.

   En equipos Windows, el dispositivo aparecerá como una unidad extraíble o un dispositivo portátil y es posible que la tarjeta de memoria aparezca como una segunda unidad extraíble. En equipos Mac, el dispositivo y la tarjeta de memoria aparecerán como dispositivos de almacenamiento extraíble.

   NOTA: es posible que algunos ordenadores con varias unidades en red no muestren las unidades del dispositivo adecuadamente. Consulta la documentación del sistema operativo para obtener más información sobre cómo asignar la unidad.
2. En el ordenador, abre el explorador de archivos.
3. Selecciona un archivo.
4. Selecciona **Editar** > **Copiar**.
5. Abre el dispositivo portátil, unidad o volumen correspondiente al dispositivo o la tarjeta de memoria.
6. Ve a una carpeta.
7. Selecciona **Editar** > **Pegar**.

   El archivo aparecerá en la lista de archivos de la memoria del dispositivo o en la tarjeta de memoria.

Eliminación de archivos

NOTIFICACIÓN

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

1. Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
2. Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
3. Selecciona un archivo.
4. Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

Desconexión del cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

1. Realiza una de estas acciones:
   - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
   - Para ordenadores con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.
2. Desconecta el cable del ordenador.

Navegación

Las funciones y configuración de navegación también son de aplicación a los trayectos (Trayectos) y segmentos (Segmentos) de navegación.

- Ubicaciones y búsqueda de lugares (Ubicaciones)
- Planificación de una ruta (Planificación y recorrido de una ruta)
- Configuración de ruta (Configuración de ruta)
- Mapas opcionales (Compra de mapas adicionales)
- Configuración del mapa (Configuración del mapa)

Ubicaciones

Puedes grabar y guardar ubicaciones en el dispositivo.

Almacenamiento de la ubicación

Puedes guardar tu ubicación actual, como tu casa o tu lugar de aparcamiento.

1. En la pantalla de inicio, selecciona la barra de estado o desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.

   A continuación, aparecerá la página de conexiones.
2. Selecciona **GPS** > **Marcar ubicación** > ✓.

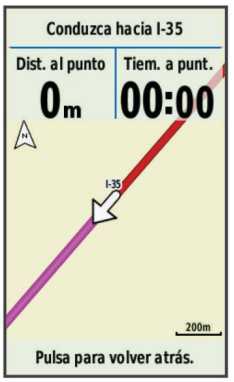
Almacenamiento de ubicaciones desde el mapa

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > ◎ > **Un punto del mapa**.
2. Busca la ubicación en el mapa.
3. Selecciona la ubicación.

   La información de ubicación aparece en la parte superior del mapa.
4. Selecciona la información de la ubicación.
5. Selecciona ⚑ > ✓.

Navegación a una ubicación

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Guardados** para dirigirte a un trayecto, ubicación o segmento guardado.
   - Selecciona **Recientes** para navegar hacia una de las últimas 50 ubicaciones encontradas.
   - Selecciona **Herramientas de búsqueda** para dirigirte a un punto de interés o una dirección específicos (se necesitan mapas en los que se puedan cargar rutas), o bien a una ciudad, intersección o unas coordenadas conocidas.
   - Selecciona ◎ para delimitar el área de búsqueda.
3. En caso necesario, selecciona ⌨ para introducir información de búsqueda específica.
4. Selecciona una ubicación.
5. Selecciona **INICIA**.
6. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para llegar a tu destino.



Navegación hacia coordenadas conocidas

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Herramientas de búsqueda** > **Coordenadas**.
2. Introduce las coordenadas y selecciona ✓.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para llegar a tu destino.

Navegación de vuelta al inicio

En cualquier momento del recorrido, puedes volver al punto de inicio.

1. Realiza un recorrido (Realización de un recorrido).
2. Durante el recorrido, selecciona un punto cualquiera de la pantalla para ver el temporizador superpuesto.
3. Selecciona ⌂ > **Destino** > **Volver al inicio**.
4. Selecciona **Por la misma ruta** o **Ruta más directa**.
5. Selecciona **INICIA**.

   El dispositivo te lleva de vuelta al punto de inicio del recorrido.

Detención de la navegación

1. Toca cualquier parte de la pantalla para ver el temporizador en sobreimpresión.
2. Desplázate hasta el mapa.
3. Selecciona ⊗ > ✓.

Proyección de una ubicación

Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde una ubicación marcada hasta una ubicación nueva.

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Guardados** > **Ubicaciones**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Selecciona la información de la ubicación situada en la parte superior de la pantalla.
4. Selecciona ✎ > **Proyectar ubicación**.
5. Introduce el rumbo a waypoint y la distancia hasta la ubicación proyectada.
6. Selecciona ✓.

Edición de ubicaciones

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Guardados** > **Ubicaciones**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
4. Selecciona ✎.
5. Selecciona un atributo.

   Por ejemplo, selecciona **Cambiar altura** para introducir la altitud conocida de una ubicación.
6. Introduce la nueva información y selecciona ✓.

Eliminación de una ubicación

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Guardados** > **Ubicaciones**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Selecciona la información de la ubicación situada en la parte superior de la pantalla.
4. Selecciona ✎ > **Borrar ubicación** > ✓.

Planificación y recorrido de una ruta

Puedes crear y recorrer una ruta personalizada. Una ruta es una secuencia de puntos intermedios o ubicaciones que te llevan a tu destino final.

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Planificador de ruta** > **Añadir primera ubicación**.
2. Selecciona una opción:
   - Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Guardados** y, a continuación, selecciona la ubicación.
   - Para seleccionar una ubicación que hayas buscado recientemente, selecciona **Recientes** y, a continuación, selecciona la ubicación.
   - Para seleccionar una ubicación en el mapa, selecciona **Usar mapa** y, a continuación, selecciona la ubicación.
   - Para buscar y seleccionar un punto de interés, selecciona **Categorías de POI** y, a continuación, selecciona el punto de interés.
   - Para seleccionar una ciudad, selecciona **Ciudades** y, a continuación, selecciona una ciudad cercana.
   - Para seleccionar una dirección, selecciona **Dirección** e introduce la dirección.
   - Para utilizar coordenadas, selecciona **Coordenadas** e introduce las coordenadas.

3. Selecciona **Usar**.
4. Selecciona **Añadir siguiente ubicación**.
5. Repite los pasos 2–4 hasta que selecciones todas las ubicaciones de la ruta.
6. Selecciona **Ver ruta**.

   El dispositivo calcula tu ruta y aparece un mapa con ella.

   SUGERENCIA: puedes seleccionar para ver una gráfica de altura de la ruta.
7. Selecciona **INICIA**.

Creación de una ruta de ida y vuelta

El dispositivo puede crear una ruta de ida y vuelta basándose en una distancia específica y en la ubicación de inicio.

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Ruta de ida y vuelta**.
2. Selecciona **Distancia** e introduce la distancia total de la ruta.
3. Selecciona **Ubicación de inicio**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Ubicación actual**.

     NOTA: en el caso de que el dispositivo no pueda detectar señales de satélite para determinar tu ubicación actual, te preguntará si deseas utilizar la última ubicación conocida o seleccionar una ubicación en el mapa.
   - Selecciona **Usar mapa** para seleccionar una ubicación en el mapa.
5. Selecciona **Buscar**.

   SUGERENCIA: puedes seleccionar para buscar de nuevo.
6. Selecciona una ruta para verla en el mapa.

   SUGERENCIA: puedes seleccionar y para ver las otras rutas.
7. Selecciona **INICIA**.

Configuración de ruta

Selecciona > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación** > **Rutas**.

Modo de ruta: te permite seleccionar una actividad para que el dispositivo calcule tu ruta (Selección de una actividad para el cálculo de ruta).

Método de cálculo: te permite seleccionar el método de cálculo para optimizar tu ruta.

Centrar en carretera (requiere mapas ruteables): bloquea el icono de posición, que representa tu posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Configuración de elementos a evitar (requiere mapas ruteables): te permite seleccionar el tipo de carretera que deseas evitar.

Recálculo (requiere mapas ruteables): te permite seleccionar el método de recálculo que se utilizará al desviarte de la ruta.

Selección de una actividad para el cálculo de ruta

Puedes configurar el dispositivo para que calcule la ruta en función de un tipo de actividad.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Navegación** > **Rutas** > **Modo de ruta**.
4. Selecciona una opción para el cálculo de la ruta.

   Por ejemplo, puedes seleccionar **Cicloturismo** para una navegación segura en carretera o **Ciclismo de montaña** para una navegación fuera de carretera.

Configuración del mapa

Selecciona > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación** > **Mapa**.

Orientación: ajusta el modo en que se muestra el mapa en la página.

Zoom automático: selecciona automáticamente el nivel de zoom del mapa. Cuando la opción **Sí** está seleccionada, debes acercar y alejar la imagen manualmente.

Texto guía: configura cuando se muestran las indicaciones de navegación giro a giro (requiere mapas con rutas).

Visibilidad del mapa: te permite configurar funciones avanzadas del mapa.

Información de mapa: activa o desactiva los mapas cargados actualmente en el dispositivo.

Cambio de la orientación del mapa

1. Selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Orientación**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Norte arriba** para mostrar el norte en la parte superior de la página.
   - Selecciona **Track arriba** para mostrar la dirección de desplazamiento actual en la parte superior de la página.
   - Selecciona **Modo 3D** para mostrar el mapa en tres dimensiones.

Configuración avanzada del mapa

Selecciona > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Visibilidad del mapa**.

Modo de visibilidad del mapa: **Automático** y **Contraste alto** tienen valores predeterminados. Puedes seleccionar **Personalizar** para configurar estos valores.

Niveles de zoom: configura elementos de mapa para que se dibujen o aparezcan en o por debajo del nivel de zoom seleccionado.

Tamaño del texto: Configura el tamaño de texto para elementos de mapa.

Detalle: selecciona el nivel de detalle del mapa. Si optas por que se muestre un nivel de detalle más elevado, es posible que el mapa tarde más en volver a dibujarse.

Relieve sombreado: muestra los detalles del mapa en relieve (si está disponible) o desactiva el sombreado.

Compra de mapas adicionales

Antes de comprar mapas adicionales debes determinar la versión de los mapas cargados en tu dispositivo.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Información de mapa**.
4. Selecciona un mapa.
5. Selecciona .
6. Visita http://buy.garmin.com, o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin Garmin.

Búsqueda de direcciones

Puedes usar el mapa precargado Garmin Cycle Map (si está disponible) o City Navigator® mapas opcionales para buscar direcciones, ciudades y otras ubicaciones. Los mapas detallados y ruteables cargados en el dispositivo contienen millones de puntos de interés como, por ejemplo, restaurantes, hoteles y servicios para automóviles.

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Herramientas de búsqueda** > **Direcciones**.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

   SUGERENCIA: si no estás seguro de la ciudad, selecciona **Buscar todo**.
3. Selecciona la dirección y selecciona **INICIA**.

Búsqueda de un punto de interés

1. Desde la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Herramientas de búsqueda** > **Categorías de POI**.
2. Selecciona una categoría.

   SUGERENCIA: si conoces el nombre de la empresa, selecciona **Todos los POI** > para introducir el nombre.
3. Si es necesario, selecciona una subcategoría.
4. Selecciona la ubicación y selecciona **INICIA**.

Búsqueda de ubicaciones próximas

1. En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > .
2. Selecciona una opción.

   Por ejemplo, selecciona **Una búsqueda reciente** para buscar un restaurante cerca de la dirección que has buscado hace poco.
3. Si es necesario, selecciona una categoría o subcategoría.
4. Selecciona la ubicación y selecciona **INICIA**.

Mapas topográficos

Tu dispositivo puede incluir mapas topográficos o puedes adquirirlos en http://buy.garmin.com. Garmin recomienda que descargues BaseCamp™ para la planificación de tus rutas y actividades con mapas topográficos.

Personalización del dispositivo

Perfiles

Con Edge puedes personalizar tu dispositivo de varias formas, por ejemplo, mediante perfiles. Los perfiles son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función de la actividad realizada. Por ejemplo, puedes crear diferentes ajustes y vistas para entrenar o practicar ciclismo de montaña.

Cuando estás utilizando un perfil y cambias la configuración, como los campos de datos o las unidades de medida, los cambios se guardan automáticamente como parte del perfil.

Perfiles de la actividad: puedes crear perfiles de la actividad para cada tipo de ciclismo que practiques. Por ejemplo, puedes crear un perfil de actividad independiente para los entrenamientos, las carreras o el ciclismo de montaña. El perfil de la actividad incluye las páginas de datos personalizadas, los totales de las actividades, las alertas, las zonas de entrenamiento (como la frecuencia cardíaca y la velocidad), la configuración de entrenamiento (como Auto Pause® y Auto Lap®) y la configuración de navegación.

Perfil del usuario: puedes actualizar la configuración de sexo, edad, peso, altura y deportista habitual. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos del recorrido.

Actualización del perfil de la actividad

Puedes personalizar diez perfiles de actividad. Puedes personalizar la configuración y los campos de datos de una actividad o ruta concretas.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona un perfil.
   - Selecciona para agregar un nuevo perfil.
3. Si fuera necesario, edita el nombre y color para el perfil.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Pantallas de datos** para personalizar las páginas de datos y campos de datos (Personalización de las páginas de datos).
   - Selecciona **Alertas** para personalizar tus alertas de entrenamiento (Alertas).
   - Selecciona **Navegación** para personalizar tu mapa (Configuración del mapa) y configuración de ruta (Configuración de ruta).
   - Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Lap** para configurar cómo se activan las vueltas (Marcar vueltas por posición).
   - Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Pause** para cambiar cuando el temporizador introduzca la pausa de forma automática (Uso de Auto Pause).
   - Selecciona **Funciones automáticas** > **Suspensión automática** para entrar automáticamente en modo de suspensión tras cinco minutos de inactividad (Uso de Suspensión automática).
   - Selecciona **Funciones automáticas** > **Desplazamiento automático** para personalizar la visualización de las páginas de datos de entrenamiento cuando se está ejecutando el temporizador (Uso del cambio de pantalla automático).
   - Selecciona **Notificación de comienzo** para personalizar el modo de notificación de comienzo (Cambio de la notificación de comienzo).

   Todos los cambios se guardan en el perfil de actividad.

Configuración del perfil de usuario

puedes actualizar la configuración de sexo, edad, peso, altura y deportista habitual. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos del recorrido.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfil del usuario**.
2. Selecciona una opción.

Acerca de los deportistas habituales

Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

Configuración de Bluetooth

Selecciona > **Bluetooth**.

Activar: permite la tecnología inalámbrica Bluetooth.

NOTA: otros ajustes de Bluetooth aparecen solo cuando Bluetooth está activado.

Nombre descriptivo: permite introducir un nombre descriptivo que identifique tus dispositivos con la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Vincular smartphone: conecta tu dispositivo con un smartphone compatible con Bluetooth.

Configuración de Wi-Fi

Selecciona > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: activa la tecnología inalámbrica Wi-Fi.

NOTA: 100 otros ajustes de Wi-Fi aparecen solo cuando Wi-Fi está activado.

Carga automática: te permite cargar actividades automáticamente a través de una red inalámbrica conocida.

Añadir red: conecta el dispositivo a una red inalámbrica.

Acerca de la configuración de entrenamiento

Las siguientes configuraciones y opciones te permiten personalizar tu dispositivo en función de las necesidades de entrenamiento. Estas configuraciones se guardan en un perfil de actividad. Por ejemplo puedes configurar alertas de tiempo para tu perfil de carreras y puedes configurar un activador de posición Auto Lap para tu perfil de ciclismo de montaña.

Personalización de las páginas de datos

Puedes personalizar las páginas de datos para cada perfil de actividad.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Pantallas de datos**.
4. Selecciona una página de datos.
5. Si es necesario, activa la página de datos.
6. Selecciona el número de campos de datos que desees ver en la página.
7. Selecciona .
8. Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
9. Selecciona .

Uso de Auto Pause

Puedes utilizar Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. Este ajuste resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Pause**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
   - Selecciona **Velocidad personalizada** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.
5. Si es necesario, personaliza los campos de datos de tiempo opcionales (Personalización de las páginas de datos).

   El campo de datos **Tiempo - Transcurrido** muestra la totalidad del periodo de tiempo incluyendo el tiempo en pausa.

Marcar vueltas por posición

Puedes usar la función Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en una posición específica. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, un largo ascenso o un sprint de entrenamiento). Durante los trayectos, utiliza la opción **Por posición** para activar vueltas en todas las posiciones de vueltas guardadas en el recorrido.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Lap** > **Activar Auto Lap** > **Por posición** > **Vuelta en**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Sólo Lap** para activar el contador de vueltas cada vez que pulses y cada vez que vuelvas a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.
   - Selecciona **Inicio y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al seleccionar y en cualquier otra ubicación durante el recorrido al pulsar .
   - Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes del recorrido, y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar .
5. Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta (Personalización de las páginas de datos).

Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta a una distancia específica. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada 10 millas o 40 kilómetros).

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Lap** > **Activar Auto Lap** > **Por distancia** > **Vuelta en**.
4. Introduce un valor.
5. Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta (Personalización de las páginas de datos).

Uso del cambio de pantalla automático

Puedes utilizar la función de desplazamiento automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Funciones automáticas** > **Desplazamiento automático**.
4. Selecciona una velocidad de visualización.

Cambio de la notificación de comienzo

Esta función detecta automáticamente el momento en el que el dispositivo ha adquirido satélites y está en movimiento. Es un recordatorio para iniciar el temporizador para que puedas grabar tus datos del recorrido.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Notificación de comienzo**.
4. Si es necesario, selecciona **Modo de notificación de comienzo**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Una vez**.
   - Selecciona **Repetir** > **Retraso de repetición** para cambiar el intervalo de repetición del recordatorio.

Configuración del sistema

Selecciona > **Sistema**.

- Configuración de GPS (Configuración de GPS)
- Configuración de la pantalla (Configuración de la pantalla)
- Configuración de grabación de datos (Configuración de grabación de datos)
- Configuración del dispositivo (Cambio de las unidades de medida)

- Parámetros de configuración (Cambio de los parámetros de configuración)
- Configuración del idioma (Cambio del idioma del dispositivo)
- Configuración del tono (Configuración de los tonos del dispositivo)

Configuración de GPS

Entrenamiento en interiores

Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para conservar la duración de la batería.

En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **GPS** > **Modo GPS** > **Sí**.

Cuando el GPS está desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al dispositivo (como un monitor de velocidad o cadencia). La próxima vez que enciendas el dispositivo, volverá a buscar las señales del satélite.

Configuración de la altura

Si dispones de los datos exactos de la altura de tu ubicación actual, puedes calibrar manualmente el altímetro de tu dispositivo.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **GPS** > **Configurar altura**.
2. Introduce la altura y selecciona ✓.

Visualización de satélites

La página Satélite muestra la información actual de satélite GPS. Para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **GPS** > **Ver satélites**.

La precisión del GPS se muestra en la parte inferior de la página. Las barras verdes representan la intensidad de la señal recibida de cada satélite (el número del satélite aparece debajo de cada barra).

Configuración de la pantalla

Selecciona > **Sistema** > **Pantalla**.

Brillo automático: ajusta automáticamente el brillo de la retroiluminación en función de la luz ambiental.

Desconexión de la retroiluminación: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

Modo de color: permite configurar el dispositivo para mostrar colores de día o de noche. Puedes seleccionar **Automático** para permitir que el dispositivo configure los colores de día o de noche de forma automática según la hora del día.

Captura de pantalla: te permite guardar la imagen de la pantalla del dispositivo.

Configuración de grabación de datos

Selecciona > **Sistema** > **Grabación de datos**.

Grabar en: configura la ubicación de almacenamiento de datos (Cambio de la ubicación de almacenamiento de datos).

Intervalo de grabación: controla cómo registra el dispositivo los datos de la actividad. Graba los puntos clave de forma **Inteligente** en los que cambias de dirección, velocidad o frecuencia cardiaca. **1 segundo** graba los puntos cada segundo. Crea un registro muy detallado de tu actividad y aumenta el tamaño de esta.

Media de datos: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de cadencia y potencia que aparecen cuando no estás pedaleando (Media de datos de cadencia o potencia).

Cambio de las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, velocidad, altura, temperatura, peso, formato de posición y formato de hora.

1. Selecciona > **Sistema** > **Unidades**.
2. Selecciona un tipo de medida.
3. Selecciona una unidad de medida para la configuración.

Configuración de los tonos del dispositivo

En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **Tonos**.

Cambio del idioma del dispositivo

En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **Idioma**.

Cambio de los parámetros de configuración

Puedes modificar todos los ajustes que configuraste en la configuración inicial.

1. Selecciona > **Sistema** > **Restablecer dispositivo** > **Configuración inicial**.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Información del dispositivo

Especificaciones

Especificaciones de Edge

Tipo de pilas/batería	Batería de ión-litio integrada recargable
Autonomía de la batería	15 horas, uso normal
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 ° a 60 ºC (de -4 ° a 140 ºF)
Rango de temperatura de carga	De 0 ° a 40 ºC (de 32 ° a 104 ºF)
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7*

*El dispositivo puede resistir la inmersión accidental en el agua a una profundidad de hasta un metro durante 30 minutos.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de pilas/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	Hasta 4,5 años (1 hora al día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -5 ° a 50 °C (de 23 ° a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	3 ATM* **NOTA:** este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros.

Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia

Tipo de pilas/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	12 meses aproximadamente (1 hora al día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 ° a 60 ºC (de -4 ° a 140 ºF)

Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM*

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros.

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

No utilices nunca un objeto duro o afilado para manejar la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

Para evitar daños en el puerto USB no olvides protegerlo firmemente con la tapa de goma.

Limpieza del dispositivo

1. Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
2. Seca el dispositivo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ AVISO

No utilices un objeto puntiagudo para extraer las pilas.

Mantén la pila fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las pilas en la boca. En caso de tragarlas, ponte en contacto con un médico o un centro de control de intoxicaciones local.

Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta www.dtsc.ca.gov.hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ADVERTENCIA

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

1. Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2. Retira la tapa y la pila.

3. Espera 30 segundos.
4. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

   NOTA: no dejes que se dañe ni pierdas la junta circular.
5. Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

   NOTA: no lo aprietes en exceso.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia

El LED parpadea en rojo para indicar que el nivel de batería es bajo al pasar de dos revoluciones.

1. Localiza la tapa de la pila circular ① en la parte posterior del sensor.

2. Gira la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el marcador indique que se ha desbloqueado y la tapa esté lo bastante suelta para extraerla.
3. Retira la tapa y la pila ②.
4. Espera 30 segundos.
5. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

   NOTA: no dejes que se dañe ni pierdas la junta circular.
6. Gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta que el marcador indique que está cerrada.

   NOTA: el LED parpadea en rojo y verde durante unos segundos tras sustituir la pila. Cuando el LED parpadee en verde y, a continuación, deje de parpadear, el dispositivo estará activo y listo para enviar datos.

Solución de problemas

Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

Mantén pulsado ⏻ durante 10 segundos.

El dispositivo se restablece y se enciende.

Eliminación de los datos del usuario

Puedes restaurar toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

NOTA: este procedimiento elimina toda la información introducida por el usuario, pero no elimina el historial.

Selecciona ⚙ > **Sistema** > **Restablecer dispositivo** > **Restablecimiento de fábrica** > ✓.

Optimización de la autonomía de la batería

- Disminuye la retroiluminación o reduce la duración de la retroiluminación (Uso de la retroiluminación).

- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** (Configuración de grabación de datos).
- Activa la función **Suspensión automática** (Uso de Suspensión automática).
- Desactiva las funciones de la tecnología inalámbrica Bluetooth (Configuración de Bluetooth).
- Desactivar conectividad inalámbrica (Configuración de Wi-Fi).

Uso de Suspensión automática

Puedes utilizar suspensión automática para entrar automáticamente en modo de suspensión tras cinco minutos de inactividad. Durante el modo de suspensión, la pantalla se apaga y los sensores ANT+, Bluetooth y GPS se desconectan. Wi-Fi sigue funcionando mientras el dispositivo está en suspensión.

1. En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Funciones automáticas** > **Suspensión automática**.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Conecta el dispositivo a una red inalámbrica.

  La información de los satélites se descarga inalámbricamente a tu dispositivo y le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Vincula tu dispositivo con un smartphone compatible con Bluetooth.

  La información de los satélites se envía a tu dispositivo y le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante varios minutos.

Más información

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Lecturas de temperatura

El dispositivo puede mostrar lecturas de temperatura superiores a la temperatura real del aire si se expone a la luz solar directa, se sujeta en la mano o se carga con un paquete de batería externo. Además, si los cambios de temperatura son considerables, el dispositivo tardará algún tiempo en reflejarlos.

Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software y el acuerdo de licencia.

En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **Acerca de**.

Juntas circulares de recambio

Existen correas (juntas circulares) de recambio disponibles para el soporte estándar en dos tamaños:

- 1.3 × 1.5 × 0.9 in. AS568-125
- 1.7 × 1.9 × 0.9 in. AS568-131

NOTA: usa solo correas de repuesto de caucho de etileno dieno propileno (EPDM). Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

Actualización del software

Para poder actualizar el software del dispositivo, debes contar con una cuenta Garmin Connect y haber descargado la aplicación Garmin Express.

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

   Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu dispositivo.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
3. No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

   NOTA: si ya has utilizado Garmin Express para configurar tu dispositivo con redes Wi-Fi, Garmin Connect puedes descargar automáticamente en el dispositivo las actualizaciones de software disponibles cuando se conecte mediante Wi-Fi.

Apéndice

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita http://my.garmin.com.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar los datos.

Altura: altitud de tu ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

Ascenso total: distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.

Balance: equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.

Cadencia: número de revoluciones de la biela o número de zancadas por minuto. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia - Media: cadencia media de la actividad actual.

Cadencia - Vuelta: cadencia media de la vuelta actual.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Calorías - Grasa: cantidad de calorías de grasa quemadas. Requiere una evaluación de New Leaf®.

Calorías restantes: durante una sesión de entrenamiento, las calorías restantes cuando has establecido un objetivo de calorías.

Cuentakilómetros: cuenta total de la distancia recorrida en todas las rutas. El total no se suprime al restablecer los datos de la ruta.

Descenso total: distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia hasta destino: distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia hasta siguiente: distancia restante hasta el siguiente punto intermedio de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia punto en trayecto: distancia restante hasta el siguiente punto del trayecto.

Distancia restante: durante una sesión de entrenamiento o trayecto, la distancia restante cuando has establecido un objetivo de distancia.

Distancia - Última vuelta: distancia recorrida en la última vuelta completa.

Distancia - Vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Efectividad del par: cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.

Equilibrio - 10 s media: promedio en movimiento de 10 segundos de equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - 30 s media: promedio en movimiento de 30 segundos de equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - 3 s media: promedio en movimiento de tres segundos de equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - Medio: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.

Equilibrio - Vuelta: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.

ETA a destino: hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

ETA a siguiente: hora del día estimada a la que llegarás al siguiente punto intermedio de la ruta (ajustada a la hora local del punto intermedio). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

FC - %FCR: porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).

FC - %FCR med.: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.

FC - %FCR vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.

FC - %Máx.: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

FC - %Máx. vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.

FC - %Media máx.: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.

FC - Media: frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.

FC - Última vuelta: frecuencia cardiaca media durante la última vuelta completa.

FC - Vuelta: frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.

Frecuencia cardiaca: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

Frecuencia cardiaca restante: durante una sesión de entrenamiento, el número por encima o por debajo respecto al objetivo de la frecuencia cardiaca.

Gráfico frecuencia cardiaca: gráfico de líneas que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual (1 a 5).

Hora: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Hora del día: hora actual del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Intensidad de la señal GPS: intensidad de la señal del satélite GPS.

Marcha delantera de Di2: el cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor Di2.

Marchas de Di2: las catalinas y piñones de un sensor Di2.

Marcha trasera de Di2: piñón trasero de un sensor Di2.

Nivel de la batería: carga restante de la batería.

Nivel de la batería de Di2: capacidad restante de la batería de un sensor Di2.

Paso de sesión de entrenamiento: el paso actual en el que te encuentras respecto al número total de pasos que constituyen una sesión de entrenamiento.

Pendiente: cálculo de subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si por cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.

Potencia: desarrollo de potencia actual en vatios.

Potencia - %FTP: desarrollo de potencia actual como porcentaje de la potencia de umbral funcional.

Potencia - 10 s media: promedio en movimiento de 10 segundos de desarrollo de potencia.

Potencia - 30 s media: promedio en movimiento de 30 segundos de desarrollo de potencia.

Potencia - 3 s media: promedio en movimiento de tres segundos de desarrollo de potencia.

Potencia - IF: Intensity Factor™ durante la actividad actual.

Potencia - kJ: el trabajo acumulado realizado (desarrollo de potencia) en kilojulios.

Potencia - Máxima: máximo desarrollo de potencia durante la actividad actual.

Potencia - Máxima de vuelta: máximo desarrollo de potencia durante la vuelta actual.

Potencia - Media: promedio de desarrollo de potencia durante la actividad actual.

Potencia - NP: Normalized Power™ durante la actividad actual.

Potencia - TSS: Training Stress Score™ durante la actividad actual.

Potencia - Última vuelta: promedio de desarrollo de potencia durante la última vuelta completa.

Potencia - Última vuelta NP: promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.

Potencia - Vatios/kg: cantidad de desarrollo de potencia en vatios por kilogramo.

Potencia - Vuelta: promedio de desarrollo de potencia durante la vuelta actual.

Potencia - Vuelta NP: promedio de Normalized Power durante la vuelta actual.

Precisión GPS: margen de error de la ubicación exacta. Por ejemplo, tu ubicación GPS tiene una precisión de +/- 3,65 m (12 ft).

Puesta de sol: hora a la que anochece según la posición GPS.

Relación de marchas de Di2: el número de dientes de las catalinas y piñones de la bicicleta.

Repeticiones restantes: durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Salida de sol: hora a la que amanece según la posición GPS.

Suavidad de los pedales: cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.

Temperatura: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.

Tiempo hasta destino: tiempo restante estimado para llegar al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo hasta siguiente: tiempo restante estimado para llegar al siguiente punto intermedio de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo - Media por vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Tiempo restante: durante una sesión de entrenamiento, el tiempo restante cuando has establecido un objetivo de tiempo.

Tiempo - Transcurrido: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas y corres 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

Tiempo - Última vuelta: tiempo de cronómetro de la última vuelta completa.

Tiempo - Vuelta: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Ubicación en destino: el último punto de la ruta o el trayecto.

Ubicación en siguiente: el siguiente punto de la ruta o el trayecto.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad – Máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad - Media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad - Última vuelta: velocidad media durante la última vuelta completa.

Velocidad vertical: nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Velocidad - Vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

VV – 30 s media: promedio en movimiento de 30 segundos de la velocidad vertical.

Zona de frecuencia cardiaca: escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).

Zona de potencia: escala actual de desarrollo de potencia (1 a 7) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Esta lista no es exhaustiva. También puedes usar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Tamaño de la rueda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de

propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Índice

A
accesorios **6, 8, 17**
actualizaciones, software **17**
acuerdo de licencia del software **17, 19**
alertas **3**
almacenar datos **9, 10**
altímetro, calibrar **15**
altura **15**
aplicaciones **9**
archivos, transferir **10**
Auto Lap **14**
Auto Pause **14**

B
báscula **8**
batería
  carga **1**
  optimizar **16**
  tipo **1**
borrar, todos los datos del usuario **10**
botones **2**
botones en pantalla **2**
buscar ubicaciones **13**
  direcciones **12**
  próximas a tu ubicación **13**

C
cadencia **8**
  alertas **3**
calendario **5, 6**
calibrar, medidor de potencia **8**
caloría, alertas **3**
campos de datos **14, 17**
configuración **2, 12–15**
  dispositivo **15**
configuración de la hora **15**
configuración de la pantalla **15**
configuración del sistema **14**
configuración inicial **15**
coordenadas **11**
correas **17**

D
datos
  almacenar **9**
  transferir **9, 10**
datos de usuario, borrar **10**
deportista habitual **13**
desplazamiento automático **14**
direcciones, buscar **11**
dispositivo
  cuidados **16**
  registro **17**
  restablecer **16**
distancia, alertas **3**

E
eliminar, todos los datos del usuario **16**
entrenamiento
  páginas **3**
  planes **6**
especificaciones **15**

F
frecuencia cardiaca
  alertas **3**
  monitor **6, 7, 16**
  zonas **6, 7, 19**

G
Garmin Connect **3, 5, 6, 9**
Garmin Express **9**
GPS
  detener **15**
  página Satélite **15**
  señal **2, 3, 17**
grabación inteligente **10**
grabar datos **10, 15**
guardar actividades **3**

H
historial **3, 8, 9**
  eliminar **8**
  enviar al ordenador **9**
hora, alertas **3**
husos horarios **15**

I
iconos **2**
ID de unidad **17**
idioma **15**
instalar **1, 7**

J
juntas circulares. *Consulta* correas

L
limpiar el dispositivo **16**

M
mapas **5**
  buscar ubicaciones **11**
  comprar **12**
  configuración **12**
  orientación **12**
  topográficos **13**
  zoom **12**
mapas topográficos **13**
media de datos **8**
mensaje de notificación de comienzo **14**
modo de suspensión **17**
montar el dispositivo **1**

N
navegación **10, 11**
  detener **11**
  volver al inicio **11**

O
ordenador, conectar **10**

P
página Satélite **15**
pantalla **15**
perfil del usuario **2, 13**
perfiles **13, 14**
  usuario **13**
personalizar el dispositivo **14**
pila, sustituir **16**
potencia, zonas **8**
potencia (fuerza)
  alertas **3**
  medidores **8**
  metros **8**
puntos de interés (POI) **13**
  buscar **11**
puntos intermedios, proyectar **11**

R
registrar el dispositivo **17**
registrar el producto **17**
registros personales **6**
  eliminar **6**
restablecer el dispositivo **16**
retroiluminación **2, 15**
rutas
  configuración **12**
  crear **11, 12**

S
segmentos **5**
  eliminar **5**
sensores ANT+ **2, 6, 8**
  vincular **8**
sensores de velocidad y cadencia **7, 8, 16**
señales del satélite **2, 3, 17**
sesiones de entrenamiento **3, 4**
  cargar **3**
  crear **3, 4**
  editar **4**
  eliminar **4**
smartphone **2, 9, 13**
software
  actualizar **17**
  versión **17**
solución de problemas **7, 16, 17**
suspensión automática **17**
sustituir la pila **16**

T
tamaños de la rueda **19**
tarjeta de memoria **10**
tarjeta microSD. *Consulta* tarjeta de memoria
tecnología Bluetooth **9, 13**
temperatura **17**
temporizador **2, 3, 8**
tonos **15**
trayectos **4, 5**
  cargar **5**
  editar **4, 5**
  eliminar **5**

U
ubicaciones **10**
  buscar **12, 13**
  buscar con el mapa **11**
  editar **11**
  eliminar **11**
unidades de medida **15**
USB **17**
  desconectar **10**

V
vincular **2**
  sensores ANT+ **8**
Virtual Partner **4, 5**
volver al inicio **11**
vueltas **2**

W
Wi-Fi **2**
Wi-Fi **13, 17**
  conectar **9**

Z
zonas
  hora **15**
  potencia **8**

www.garmin.com/support

913-397-8200
1-800-800-1020

0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242

1-866-429-9296

+43 (0) 820 220230

+ 32 2 672 52 54

+385 1 5508 272
+385 1 5508 271

+420 221 985466
+420 221 985465

+ 45 4810 5050

+ 358 9 6937 9758

+ 331 55 69 33 99

+ 39 02 36 699699

(+52) 001-855-792-7671

0800 0233937

+47 815 69 555

00800 4412 454
+44 2380 662 915

(+35) 1214 447 460

+386 4 27 92 500

0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999

+34 93 275 44 97

+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf

+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwán (R.O.C.)

© 2014 Garmin Ltd. o sus subsidiarias